

市民乐陶陶 “半价”游亳州

□记者 侯国防

本报讯 11月24日，正值初冬时节，天气已非常寒冷。本报记者应周口市山水旅行社的邀请，随团参加亳州养生休闲两日游。

早晨7时30分，我们和游客高兴地乘坐上豪华大巴车，沿周商高速再转永登高速一路直奔亳州。由于此次亳州养生休闲两日游是亳州市旅游局和周口市山水旅行社联合推出的，由亳州市旅游局提供门票，周口市山水旅行社提供车辆，所以旅游报价比平时便宜一半，参团旅游的游客也比较多。上午10时许，大巴车进入亳州市区，许多游客怀着好奇的心情一睹这个古老而年轻城市的风采。亳州是国家级历史文化名城，三朝古都。亳州市内现有曹操地下运兵道、花戏楼、曹操纪念馆、曹腾墓和华祖庵等景点，旅游资源丰富，文化底蕴深厚，景点独具特色。

在当地一名导游的带领下，我们第一站游览了曹操纪念馆。曹操纪念馆真实的再现了曹操这位三国时代的枭雄，一生的波澜壮阔。曹操一生征战四方，南至长江，北征乌桓，东临碣石，西入凉州。他胜固欣然，败亦可喜。曹操生为汉相，却被斥为汉贼，其实他只是个把皇袍不当回事的人。曹操又是一个真性情的人，他所做的一切顺应了历史的脉络，是符合自然规律存在的。

游览完曹操纪念馆已近12时，午饭后我们来不及休息就前往花戏楼。花戏楼是天下第一戏楼。原名歌台，是一座演戏的舞台，是明清时山西、陕西的药商在亳州的联络之地，因此又称“山陕会馆”。会馆之所以称为花戏楼，是因为院中花戏楼色彩绚丽、美轮美奂，其建筑巧夺天工闻名于世，被称为“天下第一戏楼”。花戏楼有三绝，一绝是正前门那两根铁旗杆，每根重12000斤，旗

杆高16米多，花戏楼第二绝在山门。花戏楼山门是一座仿木结构的三层牌坊式建筑，上面镶嵌着闻名天下的立体水磨砖雕，玲珑剔透。花戏楼的第三绝是木雕，琳琅满目。

从花戏楼出来我们又去华祖庵。华祖庵为祭祀我国东汉时期杰出的医药学家华佗的庙祠，始建于唐宋年间，由庙祠、故居、古药园三个院落组成，占地面积8600平方米。整个华祖庵布局严谨，有纪念堂、“元华草堂”、碑刻、亭台水榭、练坛等，肃静安然。药圃曲径通幽，还有人家居住，而各种中草药分门别类，都有细致的标牌介绍，给人印象最深的是蓝蓝的桔梗花开得分外妖娆，据说里面还有野生的曼陀罗。

25日上午，我们一大早参观了曹操地下运兵道，地下运兵道是曹操当年在家乡修筑的地下军事防御通道。整个地道长达4000余米，纵横交错，被称为“地下长城”。古地道内设有猫耳洞、掩体、障碍墙、绊腿板、陷阱等军事设施，还有一间指挥室，供曹丞相使用。

随后，我们又参观了中药材交易中心。亳州是我国历史上的四大药都之一，盛产中药材，药材市场由来已久。1994年，亳州建成了全国最大的中药材交易中心。在交易中心上市的药材品种多达2000余种，上市量4000万公斤。年成交额达20多亿元。同时，与药材中心相配套的中国中药材期货交易所、中国中药材信息中心也在亳州陆续建立。1995年，江泽民总书记欣然为亳州题词：“华佗故里，药材之乡”。

上午12时许，为期两天的亳州养生休闲两日游终于结束。此次亳州之行不仅让我们了解了曹操纵横捭阖的传奇一生，亲身感受了五禽戏之功效，也让游客品尝了虎头鸡、锅盔、黄牛肉、兔子肉、曹操粉皮、蒸菜等皖北风味特色美食。



不同路面的徒步穿越技巧

徒步穿越是户外活动的一种主要形式。在地形复杂多样、人迹罕至的地方，没有现成的路可走，没有明确的路标指示方向，依靠地图、指南针、再加上自己的头脑和双脚阅读每一寸土地，在清丽脱俗或古老沧桑的地方留下自己的足迹，在沉郁安静或灵动跳跃中观察和学习到各种有益的知识是一种满足。而徒步穿越活动离不开路，路况的好坏直接关系到我们是否能够成功穿越，路面条件太差有时会让我们受到伤害，如能很好地掌握行走不同路面的技巧，在路上就会更轻松、更愉快。行走着、安全着、快乐着，现将几种常见的户外徒步路面的穿越行走经验收集整理于此，希望对喜欢户外活动和从事野外作业的朋友们有所帮助。

石板路面

路面特点：这种路面主要出现在石质山崖、陡崖或是石质断层，山体的基岩裸露地带，或由整块石面形成，或由多块石面形成，也有人为铺就的石板路面。由于路面平滑且多青苔，故易打滑，一旦遇到雨雪容易发生滑倒，轻则跌跌、崴脚，重则骨折重伤。

行走经验：雨后，上山时除了穿防滑的鞋以外，心情还要放松。行走时重心不要太靠前，重心方向要和地面的石板垂直，尽量使用登山杖。背大包时包的重心应该是中部偏下，手尽量扶着岩壁或树木。下山时一定要用登山杖，重心略微前倾。脚的落点尽量踩在石板之间的缝隙，或者路旁的草木上。两个人之间一点要拉开距离，避免一个人跌倒后铲倒好几个。雪后，如有专业装备，最好用四齿的冰爪，如果没有专业装备，脚一定要落在路旁树根或草木上，登山杖必不可少，当然没有登山杖也可以寻找长度大小适合的树枝、木棒替代。

泥土路面

路面特点：这种路面是最常见的，形成原因主要是石头风化和没有植被覆盖的地面经过人们的长时间踩踏形成的。也许你觉得这是最好走的路，有什么可注意的！那是这样的想法大错特错。雨季时这种路面就是传说中的烂泥路，非常容易跌倒，伤到膝盖。

行走经验：大雨后经过太阳的曝晒，土路表面已经被晒干，但实际上已经吸足了水分，这个时候上下山时很容易出现危险，走这种路面时鞋底一定要抓地，要充分利用登山杖作为支点，以免不注意一脚踩进很深的烂泥里。另外，春秋两季昼夜温差大，雨雪天后土路路面非常容易结冰，危险系数比较高，

遇到这种情况上下山时要充分利用登山杖和可以攀扶的东西，注意攀扶物体时要先确保该支点是牢固的，这一点非常重要。

雪地穿越

路面特点：雪地路面因下雪积雪形成，由于积雪覆盖，无法判断地形及路面情况，情况会很复杂。积雪导致湿滑，阻力较大，行走不便。

行走经验：在下雪时行走，或走在积雪时间较长的地上，最重要的是步幅要小且保持固定步调，靠自己的步伐有节奏地走。若胡乱加快速度，或步伐太大失去节奏常会造成疲乏。行走在雪地需不慌不忙，按照自己的步伐行走是很重要的。如果积雪仅到埋过鞋子的程度，几乎不影响到步伐，可如履平地般的行走。日积雪高过膝盖时，仅仅是举步就相当耗费体力，疲劳困倦就更不用说了。若积雪深及腰部，就得用自己的脚和腰推开摆在眼前的雪，采取步步为营的走法即所谓“除雪前进的方法”，以尽量减轻疲劳，除雪前进的要诀是，将自己的身体(尤其是上半身)倾向前行方向，靠自己的重心和自己的体重推开雪往前走。若数人结伴行走于膝盖以下程度积雪的雪地，脚步需与领头队员的脚印重叠前进，如此比三三两两凌乱地走，疲劳程度要来得低。走在柔软或积雪深的雪地，穿上雪地鞋就不怕脚会陷入雪中，且能轻松自在地在雪地上。

在雪坡上行走更需要注意，雪坡由于坡度较大，行走难度加大，加之积雪将地面覆盖，不仅要注意防裂隙，还要注意不要将雪蹬塌。在冰雪和积雪山坡交界的地方，积雪往往很深，行动时必须结组(2~3人一组)通过。过雪桥时开路者探测雪桥虚实，再行通过。如果雪很松软，而又必须由此通过时，应匍匐前进。攀登坡度很大的雪坡时，一定要两脚站稳后再移动。向前跨步，要用两脚前掌踏雪，踩成台阶再移动后脚。如果不慎滑倒，要立即俯卧、防止下滑。攀登雪坡，要少走有明显裂缝的地方。走热了，不要用冰雪解渴，骤然吞食冰雪，易得喉头炎。实在干渴得厉害，可用融化的冰雪漱口，尽量不要咽到肚子里，水分会增加人体循环器官的负担，影响体力。在松软的雪地上长时间行走时，要跨大步，缩短在雪地行走的时间。走陡坡，要用雪鞋内缘踏地，尽量避免身体偏向外缘。雪冻结十分坚硬时，要脱掉雪鞋步行。在山谷中行进，应靠近山谷中心线，以避免山坡滚石。

河川穿越

路面特点：河川穿越是户外徒步一项可能遇到的问题，通常我们

可以依靠地图来判断穿越区域是否有大的河流，但在地形较为复杂特别是海拔高差较大，河谷强切割的地区，一条看似不大的溪流往往成为穿越障碍，在暴雨多发的季节，原本不能构成威慑的小溪沟也许会成为洪水暴涨的大河。因此穿越河川必须慎重选择过河地点。

行走经验：最好的办法是寻找桥梁通过者或询问当地人了解桥梁位置，在万不得已时才准备徒步穿越河川。在过河时，首要工作是仔细观察水流的情况。水流缓慢的，可选较浅处渡过，并在容易上岸的岸边登陆。而在瀑布的正上方或旁边，河通常较深，且水量多，绝不可渡过。河道较窄的上游，趟水过河也许可行——但首先要用撑竿试一下河水的深浅。可能会有落脚的岩石，也可人为地放置石块，帮助自己趟过河去。团队探险时，部分人可能能够直接跨越狭窄的河谷，或者利用岩石穿过溪流，但如果还有许多人做不到，意义就不大。另外，从圆滑的岩石上摔倒很容易扭伤脚踝。河流三角湾外通常波涛汹涌，河面也很宽，有些河流甚至会受潮汐影响，不要在其处穿越。除非有木筏或浮艇，否则还是应向上游前进，寻找适合穿越的河段。在宽阔河面，迫不得已而又有条件有能力时，可捆扎浮排渡过河，即便拥有木筏与浮艇，也不要轻易穿越。很可能会被河水冲走，离理想的彼岸越来越远。不过这也得根据实际情况——水流和风浪对航行的影响程度而定。如果水温过低时，可以制作木筏，当你到达彼岸时，只是湿了双脚，可以及时生火烘干。

只有在河水很浅，仅会弄湿鞋袜时，你才可以考虑趟水过河。涉水渡河时一般采用斜线渡河方式，即要将上岸目标定在下游方向。渡河本身是一件非常危险的事，应穿着袜子拖着脚涉水而过。另外，拿根拐杖拄着，在上游较易取得平衡。缆绳(登山绳)也是很好的工具，将绳子的一端固定在河岸，另一端绑在最前面的人的腰部，走在后面的人也就较有保障。涉水过河之水深以膝盖为准，若水深及腰，除非水流特别缓慢，否则寸步难行，更别说过河了。背对彼岸，身体与河道有一个倾斜角，水流会帮助你向对岸移动。步距不可过大，拖着脚走。用棍棒试探河水深浅，探测落脚点是否可靠。急流应尽量直接涉水渡河，遇非渡河不可时，则应准备粗而长的木棍，推向河中央的岩石，以该处为中心划半圆斜向渡河。长裤或登山浮袋可代替游泳圈，圆木或木片均可善加利用以利渡河。

(张锦)

冬季如何选择户外服装

冬季去户外，不同的环境，不同的时间，不同的路途，不同的年龄，在户外服装选择上也不尽相同。那么究竟该如何选择呢？

首先应掌握冬季穿衣的三层原则，从内到外依序是：排汗层——保暖层——防风层。

一般来说，排汗层是排汗内衣或者速干T恤，保暖层是抓绒衣，防风层是冲锋衣或羽绒服。三层的合理搭配可以满足绝大多数户外出行活动。近年出现了一些采用新型棉的夹克也是一种很好的选择，同时具备保暖和防风的特点，以一衣多穿。既保暖透气又防风防水，是寒冷地区或冰雪天气出行时都是不错的选择。

根据时间路途选择服装

三层穿衣原则是冬季户外运动穿衣最基本的原则，除此之外，还要根据实际情况适时添加衣物。如果是长时间的徒步穿越，要备一件羽绒服。在穿越行进中，由于出汗，身体运动体热的原因，可能不会觉得很寒冷，这时候，羽绒服就先不要穿，等到途中休息或者宿营的时候，就把羽绒服套上，可以保持体温不被散失。

根据不同年龄选择服装

不同的年龄的人去户外，在服装选择上略有不同。老年人进行户外运动时，着装一定要以保暖为主，尽可能多穿几层，多层衣服比单层衣服有更强的保温能力，而且在运动中感到

热时，可以脱下几层衣服。如果不想穿多层的话，可以选择抓绒+冲锋衣两件套或防风棉衣。尽量不要穿毛衣和羽绒服进行户外运动，因为毛衣遇水不容易干且重量非常重，羽绒服保暖却不透气。

儿童去户外内层没必要穿厚厚的保暖内衣，穿普通全棉内衣即可，保暖层可穿抓绒衣+抓绒马甲或小棉袄，外套穿防风冲锋衣。

俗话说“冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。冬天是锻炼身体的好时节，如果总窝在家里会让身体懈怠，准备好了合适的户外服装，快点带上亲朋好友尽享户外精彩生活吧！

(王西)

北方水世界 太行山水苑
八里沟
八里沟直通车 两日游
380元/人 每周六发团
周口市康辉旅行社(各大旅行社均可报名)
代售八里沟自驾门票
电话: 8237399 13608427932 地址: 七一一路粤海美食广场东侧